

# 新北市 111 年飛盤 C 級教練講習會實施計劃

核備文號：

- 一、依據中華民國體育國民體育法辦理。
- 二、主 旨：提倡正當休閒活動，推廣飛盤運動，培育並增進飛盤教練師資與水平
- 三、指導單位：新北市政府體育處、中華民國飛盤協會
- 四、主辦單位：新北市體育總會
- 五、承辦單位：新北市體育總會飛盤委員會
- 六、協辦單位：新北市夢公園(中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會)
- 七、研習地點：新北市立板樹體育館
- 八、研習對象：各級學校教師、學生及飛盤運動愛好者，需年滿 18 歲且高中畢業
- 九、研習時間：111 年 7 月 2、3 日及 7 月 9 日(六、日、六)，共 3 天
- 十、報名方式：請於 111 年 6 月 26 日(星期日)前將填妥之報名表和正面彩色大頭照數位檔(檔名為學員姓名)E-mail 至 wfm9898@gmail.com  
聯絡人：吳峯銘。連絡電話：0932558949，限額 60 名，額滿為止。
- 十一、報名費：每人新台幣 1,500 元整。(含進口爭奪賽飛盤、午餐、講義、規則、水、保險等)，報名費於報到時繳交。
- 十二、研習課程：體能訓練法、運動基本技術、運動規則、指導技術、戰略與戰術、運動營養學、運動心理學、運動傷害防護、專業英文、性別平等教育(性別意識與知能教育)
- 十三、證書：全程參與經測驗合格者核發 C 級教練證書。
- 十四、所填報名參加本活動之個人資料，僅供本活動相關用途使用。
- 十五、報名表：(附件一)

\*\*\*\*\*

新北市 111 年飛盤 C 級教練講習會報名表

服務單位		職稱		姓 名	
聯絡電話	(O)	(H)		手 機	
e-mail				傳 真	
身 分 證				出生年月日	
連絡地址					
學 歷	<input type="checkbox"/> 研究所、 <input type="checkbox"/> 大學、 <input type="checkbox"/> 高中畢			素 食	<input type="checkbox"/> (素食者請打✓)

- ※ 本人同意所提個人資料作為大會辦理本活動使用。
- ※ 以上資料皆為必填資料，請參與學員務必提供。
- ※ 講習會期間請穿著運動服裝、運動鞋，以便實際操作。
- ※ 報名表不足使用請自行影印或複製。

# 新北市 111 年飛盤 C 級教練講習會課程表

日期	節次	時 間	課 程	內 容	講 師	講習地點
7月2日 星期六		08:20~08:40	報到	領取資料	聘請中	
	1	08:50~09:00	始業式	開訓典禮	聘請中	
	2	09:10~10:00	兩性平等/國際禁藥	性別意識與知能教育	聘請中	
	3	10:10~11:00	飛盤的沿革	飛盤的過去、現在與未來	聘請中	
	4	11:10~12:00	運動心理學		聘請中	
		12:00~13:00	午休			
	5	13:00~13:50	教練學		聘請中	
	6	14:00~14:50	運動傷害防護		聘請中	
	7	15:00~15:50	營養學		聘請中	
	8	16:00~16:50	迷你飛盤教學	彈、甩、推、轉、拍、搓		
7月3日 星期日	9	08:30~9:20	基本個人動作	繞、端、滾、翻、轉、拋	聘請中	
	10	09:30~10:20	基本投擲與接盤技術	正反手投擲	聘請中	
	11	10:30~11:20	基本投擲與接盤技術	路徑練習	聘請中	
	12	11:30~12:20	基本投擲與接盤技術	拇指推、倒盤、彈射、指射、揚手		
		12:20~13:00	午休			
	13	13:00~13:50	飛盤競賽種類介紹	個人賽與團體賽	聘請中	
	14	14:00~14:50	比賽項目介紹與操作規則（一）	擲準賽、擲遠賽、回收賽、投跑接賽	聘請中	
	15	15:00~15:50				
	16	16:00~16:50	比賽項目介紹與操作規則（二）	花式、飛盤高爾夫賽	聘請中	
	17	17:00~17:50				
7月9日 星期六	18	08:30~09:20	比賽項目介紹與操作規則（三）	擲接賽、雙飛盤賽、越野賽	聘請中	
	19	09:30~10:20				
	20	10:30~11:20	比賽項目介紹與操作規則（四）	勇氣賽、爭奪賽	聘請中	
	21	11:30~12:20				
		12:20~13:00	午休			
	22	13:00~13:50	趣味比賽介紹與操作規則	飛盤保齡賽、地靶擲準賽、飛盤躲避賽、U型板投擲. 等	聘請中	
	23	14:00~14:50				
	24	15:00~16:00	測驗	筆試	聘請中	
	25	16:00~16:30	綜合座談	雙向交流	聘請中	
		16:30~17:00	結業式	閉幕	聘請中	